

# Lehrplanung

Frühling & Herbst 2023

# Diplom Master Trainer für evolutionäre Gesundheit & Lifestyle - DMT

## Dauer:

15,25 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

## Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
09./10.09.2023	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
16./17.09.2023	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und HRV	Fitnessland / Online
23./24.09.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
30.09./01.10.2023	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
07./08.10.2023	Functional Training	Injoy / Online
14./15.10.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
21./22.10.2023	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
26./27.10.2023	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
03./04./05.11.2023	Stoffwechsel, Immunsystem, Knochen & Neurodegeneration	Fitnessland / Online
11./12.11.2023	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Fitnessland / Online
18./19.11.2023	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
25./26.11.2023	Wirbelsäule, Hüfte, Becken & Internistische Krankheitsbilder, Osteoporose, Erste Hilfe	Injoy / Online
02./03.12.2023	Functional Reha Training	Injoy / Online
09./10.12.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
16./17.12.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

\* 17.00-21.00 Uhr

## Lehrplanung Frühling 2023:

Termine	Modul	Ort
04./05.02.2023	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
25./26.02.2023	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
04./05.03.2023	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und HRV	Fitnessland / Online
11./12.03.2023	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
18./19.03.2023	Functional Training	Injoy / Online
25./26.03.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
22./23.04.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
31.03.*/ 01./02.04.2023	Stoffwechsel, Immunsystem, Knochen & Neurodegeneration	Injoy / Online
15./16.04.2023	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
06./07.05.2023	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Fitnessland / Online
13./14.05.2023	Functional Reha Training, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
20./21.05.2023	Wirbelsäule, Hüfte, Becken & Internistische Krankheitsbilder, Osteoporose, Erste Hilfe	Injoy / Online
03./04.06.2023	Functional Reha Training, Diagnostik, Knie, Sprunggelenk	Injoy / Online
10./11.06.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
17./18.06.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

\* 17.00-21.00 Uhr

# Diplomierter Personal Trainer für Functional Movement und Medical Fitness - DFMMFT

## Dauer:

8 Wochenenden (7 Wochenenden bei nachgewiesenen Kenntnissen in Anatomie, Physiologie, Trainingslehre)

## Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
23./24.09.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
07./08.10.2023	Functional Training	Injoy / Online
14./15.10.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
18./19.11.2023	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
25./26.11.2023	Wirbelsäule, Hüfte, Becken & Internistische Krankheitsbilder, Osteoporose, Erste Hilfe	Injoy / Online
02./03.12.2023	Functional Reha Training	Injoy / Online
09./10.12.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
16./17.12.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

## Lehrplanung Frühling 2023:

Termine	Modul	Ort
22./23.04.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
18./19.03.2023	Functional Training	Injoy / Online
25./26.03.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
13./14.05.2023	Functional Reha Training, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
20./21.05.2023	Wirbelsäule, Hüfte, Becken & Internistische Krankheitsbilder, Osteoporose, Erste Hilfe	Injoy / Online
03./04.06.2023	Functional Reha Training, Diagnostik, Knie, Sprunggelenk	Injoy / Online
10./11.06.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
17./18.06.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

## Diplom Trainer der Psychoneuroimmunologie - DPNI

### Dauer:

8,25 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
09./10.09.2023	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
16./17.09.2023	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und HRV	Fitnessland / Online
23./24.09.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
30.09./01.10.2023	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
21./22.10.2023	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
26./27.10.2023	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
03./04./05.11.2023	Stoffwechsel, Immunsystem, Knochen & Neurodegeneration	Fitnessland / Online
11./12.11.2023	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Fitnessland / Online

### Lehrplanung Frühling 2023:

Termine	Modul	Ort
04./05.02.2023	Disziplinen des Denkens, Emotionen & Empfindungen	Online
25./26.02.2023	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online
04./05.03.2023	Leber, Pankreas, Insulinresistenz, Schilddrüse und HRV	Fitnessland / Online
11./12.03.2023	Körperachsen & Hormone	Fitnessland / Online
31.03./ 01./02.04.2023	Stoffwechsel, Immunsystem, Knochen & Neurodegeneration	Injoy / Online
15./16.04.2023	Gehirn, Neurocoaching & psychische Interventionen	Fitnessland / Online
22./23.04.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online
06./07.05.2023	Haut, Mikrobiom-Analyse & Lifestyle-Interventionen	Fitnessland / Online

## Diplom Trainer für Medizinische Fitness - DMF

### Dauer:

5 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
07./08.10.2023	Functional Training	Injoy / Online
14./15.10.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online
18./19.11.2023	Diagnostik, Knie, Sprunggelenk, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
25./26.11.2023	Wirbelsäule, Hüfte, Becken & Internistische Krankheitsbilder, Osteoporose, Erste Hilfe	Injoy / Online
02./03.12.2023	Functional Reha Training	Injoy / Online

### Lehrplanung Frühling 2023:

Termine	Modul	Ort
13./14.05.2023	Functional Reha Training, Schulter, Ellbogen & Handgelenk	Injoy / Online
20./21.05.2023	Wirbelsäule, Hüfte, Becken & Internistische Krankheitsbilder, Osteoporose, Erste Hilfe	Injoy / Online
03./04.06.2023	Functional Reha Training, Diagnostik, Knie, Sprunggelenk	Injoy / Online
10./11.06.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online
17./18.06.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

# Trainer für funktionelles Training und differenziertes Krafttraining - FDK

**Dauer:**

2 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

**Lehrplanung Herbst 2023:**

Termine	Modul	Ort
07./08.10.2023	Functional Training	Injoy / Online
14./15.10.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online

**Lehrplanung Frühling 2023:**

Termine	Modul	Ort
18./19.03.2023	Functional Training	Injoy / Online
25./26.03.2023	Differenziertes Krafttraining	Injoy / Online

## Bewegung & Training - Grundlagen für Coaches - GC

**Dauer:**

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

**Lehrplanung Herbst 2023:**

Termine	Modul	Ort
23./24.09.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online

**Lehrplanung Frühling 2023:**

Termine	Modul	Ort
22./23.04.2023	Grundlagen Bewegung & Training	Fitnessland / Online



## Ernährungstrainer nach PNI - PNIE

### Dauer:

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
09./10.09.2023	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online

### Lehrplanung Frühling 2023:

Termine	Modul	Ort
25./26.02.2023	Einführung in die PNI, Ernährung, Darm & Herz	Fitnessland / Online

## Faszientrainer inkl. Taping & Flossing - FTF

### Dauer:

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
09./10.12.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online

### Lehrplanung Frühling 2023:

Termine	Modul	Ort
10./11.06.2023	Faszientraining, Taping & Flossing	Injoy / Online

## Neuroathletik - NA

### **Dauer:**

1 Wochenende (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### **Lehrplanung Herbst 2022:**

Termine	Modul	Ort
16./17.12.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

### **Lehrplanung Frühling 2023:**

Termine	Modul	Ort
17./18.06.2023	Neuroathletik	Injoy / Online

## Practitioner in Angewandter Atemwissenschaft - PAA

### Dauer:

3 Wochenenden (09:15 bis ca. 18:00 Uhr)

### Lehrplanung Herbst 2023:

Termine	Modul	Ort
16./17.09.2023	Psychophysiologie der Atmung, Messung der Atmung und ihrer Einflüsse auf das Nervensystem sowie die Skelettmuskulatur	Online
30.09./01.10.2023	Atmung und Performance, Atmung und Gesundheit	Online
21./22.10.2023	Atmung und Persönlichkeit, Atemschulen und Techniken	Online